

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2220** din data: **12.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anamaria	31 ani	F	1.62 m	88 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza feta	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2220 din data: 12.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anamaria	31 ani	F	1.62 m	88 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2220** din data: **12.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anamaria	31 ani	F	1.62 m	88 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	40 g	
Miercuri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2220** din data: **12.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anamaria	31 ani	F	1.62 m	88 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2220 din data: 12.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anamaria	31 ani	F	1.62 m	88 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	35 g	
		Cascaval	35 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2220 din data: 12.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anamaria	31 ani	F	1.62 m	88 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2220 din data: 12.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anamaria	31 ani	F	1.62 m	88 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	